

ATIVIDADES DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL

ROTINA E ESTRESSE

Nesse período de isolamento social temos vivenciado a dificuldade em manter a rotina em que as famílias precisam alternar entre as tarefas domésticas, home office, cuidar dos filhos e etc.

Para contribuir com a diminuição do estresse familiar em casa, recomendamos algumas atividades para realizar em casa, com seus filhos, a fim de melhorar os laços familiares, a rotina e habilidades como concentração e foco, tanto dos adultos quanto dos mais jovens.

ATIVIDADES MANUAIS

Atividades manuais exigem atenção e concentração, auxiliando o desenvolvimento dessas habilidades.

Pode ser muito proveitoso transformar atividades cotidianas, que são feitas de maneira automática, em algo leve e prazeroso, feito junto à família.

Com crianças menores podem ser utilizadas massinhas e lápis de colorir. As mais velhas podem se interessar mais por aprender receitas ou fazer artesanato com reciclagem.

JOGOS DE TABULEIRO

Jogos de tabuleiro promovem o raciocínio lógico por meio do desenvolvimento de estratégias, e também auxiliam na internalização de regras

Esses jogos são uma ótima opção para um ambiente em que há várias pessoas, já que todos podem participar juntos. Existem também opções de aplicativos que permitem jogar online, o que nesse momento é uma ótima opção.

Jogos como Banco Imobiliário, Jogo da Vida, Quebra Cabeças, Cara a Cara, e outros como Pega Varetas, UNO e outros jogos de cartas são excelentes opções.

EXERCÍCIOS FÍSICOS

Atividades físicas auxiliam a saúde e podem ajudar a regular a rotina, melhorando o sono.

Por passar o dia em casa, acabamos não gastando tanto energia quanto estamos acostumados, principalmente as crianças. Esse pode ser um momento de relaxamento ou de brincadeira com as crianças.

Para os adultos e adolescentes podem ser realizados alongamentos, alguns exercícios utilizando peso, pular corda e até meditação. Também tem a opção de utilizar aplicativos de celular.

Já com as crianças, atividades como caça ao tesouro, pega-pega, cabo de guerra.

LEITURA

Ler é muito útil para conhecer novas palavras, melhorando habilidade de escrita e interpretação, também auxiliando na atenção e criatividade.

Leitura é uma excelente atividade para qualquer idade, basta verificar qual tema é mais interessante para cada um. Também é importante verificar a classificação etária, para que a leitura não se torne exaustiva para crianças.

Para as crianças livros que contêm histórias interativas e com figuras serão muito bem-vindos. Já entre os jovens, histórias de heróis e aventura podem chamar mais atenção.

BRINCADEIRAS DE ADIVINHAR

Adivinhações e enigmas podem ser muito bons no desenvolvimento do raciocínio lógico, dedução e observação à detalhes.

Esses jogos podem ser feitos de uma maneira leve, em qualquer momento e em qualquer lugar. São ótimos para deixar a criatividade extravasar e se divertir um pouco

Quem sou eu?, O que é, O que é?, Quente e Frio são bons exemplos de adivinhações que podem envolver o ambiente. Também existem jogos como Stop ou Adedonha, charadas e enigmas que são úteis com a mesma finalidade.

JOGOS DE VIDEOGAME

Jogos de videogame podem estimular habilidades como coordenação motora, atenção e raciocínio lógico.

Para momentos em que é necessário passar tanto tempo dentro de casa, esse tipo de atividade pode auxiliar muito. Seja no desenvolvimento ou por entretenimento.

As habilidades como coordenação motora e atenção podem ser estimuladas pela maioria dos jogos, porém jogos com quebra-cabeças e enigmas podem potencializar esses efeitos.

Alguns videogames também tem jogos mais interativos, por controle de movimento, que podem servir também como um gasto de energia.

#FIQUEMCASA

Todas as atividades propostas têm como intuito aproximar as pessoas em seu ambiente de isolamento, para que possamos ter e dar mais apoio para quem está ao nosso redor.

Esperamos que com essas dicas você possa passar por esse período de uma maneira mais leve e tranquila, e tire experiências significativas pós isolamento.